**Humanismo**

A una corriente dentro de la [psicología](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa), que nace como parte de un [movimiento cultural](http://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_cultural) más general surgido en [Estados Unidos](http://es.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos) en la década de los [sesenta](http://es.wikipedia.org/wiki/A%C3%B1os_1960) del siglo XX y que involucra planteamientos en ámbitos como la política, las artes y el movimiento social denominado [Contracultura](http://es.wikipedia.org/wiki/Contracultura).

La psicología humanista es una escuela que pone de relieve la experiencia no verbal y los estados alterados de [conciencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Conciencia) como medio de realizar nuestro pleno potencial humano.

Surgió como reacción al [conductismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_conductista) y al [psicoanálisis](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoan%C3%A1lisis), dos teorías con planteamientos opuestos en muchos sentidos, pero que predominaban en ese momento; hay que aclarar que contrario al conductismo (de pensamiento reduccionista y limitado) el [psicoanálisis](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoan%C3%A1lisis) se fundamenta en la filosofía humanista y desde siempre ha pretendido que la persona sea responsable de sí misma y de su devenir, por tanto ésta última ha dado muchos aportes al desarrollo de la psicología humanista que hoy se conoce. Pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad), criticando a una psicología que, hasta entonces, se había inscrito exclusivamente como una [ciencia natural](http://es.wikipedia.org/wiki/Ciencias_naturales), intentando reducir al ser humano a variables cuantificables (conductismo), o que, en el caso del psicoanálisis, se había centrado en los aspectos negativos y patológicos de las personas (la enfermedad humana).

Por esto, uno de los teóricos humanistas más importantes de la época, [Abraham Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow), quien incursionó en el psicoanálisis, denominó a este movimiento *La Tercera Fuerza*, para mostrar lo que se proponía con esta corriente: integrar las formas (aparentemente opuestas) en que se expresaba el quehacer psicológico de la época (conductismo y psicoanálisis).

|  |
| --- |
|  |

**Antecedentes**

El pensamiento que influyó en el surgimiento de esta corriente es muy amplio y podría resumirse como el que generaron todos aquellos que se han resistido a reducir a la psicología y el estudio de los seres humanos a una mera ciencia natural. Sin embargo, se pueden sistematizar sus influencias en varios grupos principales:

* En cuanto a la crítica al [mecanicismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Mecanicismo) y [reduccionismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Reduccionismo) de la psicología en tanto ciencia natural, y su propuesta de poner énfasis en la intencionalidad del ser humano como individuo total, se puede citar a [Franz Brentano](http://es.wikipedia.org/wiki/Franz_Brentano) y su concepto de [intencionalidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Intencionalidad), a [Oswald Külpe](http://es.wikipedia.org/wiki/Oswald_K%C3%BClpe) con su antielementarismo, a [Wilhelm Dilthey](http://es.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Dilthey) y a [William James](http://es.wikipedia.org/wiki/William_James) con su estudio sobre la [conciencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Conciencia) y la [introspección](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Introspeccionismo&action=edit&redlink=1).
* En el aporte de figuras disidentes de la ortodoxia freudiana se pueden contar como influencias a [Erich Fromm](http://es.wikipedia.org/wiki/Erich_Fromm) con su foco en la búsqueda existencial de los seres humanos, a [Karen Horney](http://es.wikipedia.org/wiki/Karen_Horney), a [Erik Erikson](http://es.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson) con su concepción sociocultural del [desarrollo humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_humano), a [Fritz Perls](http://es.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls) y el desarrollo de la [Terapia Gestalt](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia_Gestalt), a [Carl Gustav Jung](http://es.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung) con su estudio de la espiritualidad humana y su lucha por autodesarrollarse, a [Alfred Adler](http://es.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler), a [Wilhelm Reich](http://es.wikipedia.org/wiki/Wilhelm_Reich) con su reivindicación del cuerpo en la psicoterapia, a [Eric Berne](http://es.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne) con su contribución sobre los [juegos psicológicos](http://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_psicol%C3%B3gicos) y el [guion psicológico](http://es.wikipedia.org/wiki/Guion_psicol%C3%B3gico), y a [Viktor Frankl](http://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl), con la creación de la [Logoterapia](http://es.wikipedia.org/wiki/Logoterapia) y la búsqueda del sentido de la existencia que ésta propone.
* Las teorías de la personalidad que emergieron en esos momentos y que intentaron mostrar al ser humano más en función de sus motivaciones y necesidades que en función de sus patologías o determinaciones, como las de [Gordon Allport](http://es.wikipedia.org/wiki/Gordon_Allport) y [Henry Murray](http://es.wikipedia.org/wiki/Henry_Murray).
* El trabajo de la psicología fenomenológica existencial, de autores como [Karl Jaspers](http://es.wikipedia.org/wiki/Karl_Jaspers), [Medard Boss](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Medard_Boss&action=edit&redlink=1) y [Ludwig Binswanger](http://es.wikipedia.org/wiki/Ludwig_Binswanger) en [Europa](http://es.wikipedia.org/wiki/Europa) y [Rollo May](http://es.wikipedia.org/wiki/Rollo_May) en [Estados Unidos](http://es.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos).

**Planteamientos fundamentales en la psicologia**

Dentro de ésta corriente los enfoques teóricos y terapéuticos son tan diversos que no es posible plantear un modelo teórico único. Lo que sí se puede extrapolar de estas diversas teorías y enfoques es una serie de principios y énfasis (Kalawski, citado por Bagladi):

1. **Énfasis en lo único y personal de la naturaleza humana:** el ser humano es considerado único e irrepetible. Tenemos la tarea de desarrollar eso único y especial que somos, así, ámbitos como el juego y la creatividad son considerados fundamentales.
2. **Confianza en la naturaleza y búsqueda de lo natural:** el ser humano es de naturaleza intrínsecamente buena y con tendencia innata a la autorrealización. La naturaleza, de la que este ser humano forma parte, expresa una sabiduría mayor. Por lo tanto, como seres humanos debemos confiar en la forma en que las cosas ocurren, evitando controlarnos o controlar nuestro entorno.
3. **Concepto de conciencia ampliado:** la conciencia que tenemos de nosotros mismos y la forma en que nos identificamos con nuestro yo o [ego](http://es.wikipedia.org/wiki/Ego), es uno de los varios estados y niveles de conciencia a los que podemos llegar, pero no es el único.
4. **Trascendencia del Ego y direccionamiento hacia la Totalidad que somos:** la tendencia en el curso de nuestra autorrealización es ir alcanzando cada vez niveles de conciencia más evolucionados, que se caracterizan por ser cada vez más integradores (de partes de nosotros mismos y de nuestra relación con el resto, y con la totalidad. Véase también [Psicología transpersonal](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicolog%C3%ADa_transpersonal)).
5. **Superación de la escisión mente/cuerpo:** la psicología humanista parte desde un reconocimiento del cuerpo como una fuente válida de mensajes acerca de lo que somos, hacemos y sentimos, así como medio de expresión de nuestras intenciones y pensamientos. Funcionamos como un organismo total, en que mente y cuerpo son distinciones hechas sólo para facilitar la comprensión teórica.
6. **Reequilibrio entre polaridades y revalorización de lo emocional:** la cultura occidental ha tendido a valorar lo racional sobre lo emocional, la acción frente a la contemplación, etc. Esto produce un desequilibrio en nuestro organismo, ya que desconoce aspectos valiosos de nosotros mismos o los subestima, relegándolos al control de otros. El cultivo de lo emocional, lo intuitivo, lo contemplativo, por parte de la psicología humanista, es un intento por restablecer ese equilibrio.
7. **Valoración de una comunicación que implique el reconocimiento del otro en cuanto tal:** dejar de reconocer a los demás como objetos o medios para alcanzar nuestros propósitos personales es uno de los énfasis principales de esta corriente. Esta forma restringida de relacionarse con los demás se transforma en una barrera comunicacional entre los seres humanos, ya que nos concentramos en sólo una parte del otro (la que nos es útil, por ejemplo), y dejamos de verlo como un ser total, impidiendo una comunicación plena.